



## きゅうりのサッと煮



### 【材料 2人分】

- ・きゅうり ……1本
- ・ミニトマト ……5～6個
- ・しょうが ……好みで適量
- A {
  - ・だし汁 ……100cc
  - ・砂糖 ……小さじ1
  - ・しょうゆ ……小さじ1
  - ・酒 ……小さじ1
  - ・かつおぶし ……少々

### 【作り方】

- ①きゅうりは縦半分に切り種をスプーンなどで除いて斜めに1cmの厚さに切る。
- ②ミニトマトは半分に、しょうがは千切りにしておく。
- ③Aを鍋で煮立て、きゅうりを加えひと煮立ちしたらミニトマトとしょうがを加えて5分程煮て火を止め、かつお節を加えて冷ます。

エネルギー 31kcal  
野菜使用量 80g  
食塩相当量 0.5g/1人分当たり

## 中華風甘酢和え



### 【材料 2人分】

- ・きゅうり ……小1本
- ・ミニトマト ……5～6個(80g)
- ・春雨 ……10g
- {
  - ・酢 ……大さじ1
  - ・砂糖 ……小さじ2
  - ・しょうゆ ……小さじ1
  - ・ごま油 ……小さじ1

### 【作り方】

- ①春雨を半分に折って3～4分茹でて流水で冷やす。
- ②きゅうりは千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③調味料を混ぜ合わせて春雨、きゅうり、ミニトマトを和えて完成。

エネルギー 79kcal  
野菜使用量 80g  
食塩相当量 0.4g/1人分当たり



### 管理栄養士からのおすすめポイント

きゅうりに多く含まれるカリウムは血圧を下げる働きがあります。

下処理に塩もみをすると食塩が多くなりがちなので、和え物は塩もみせず直前に和えるのがポイントで